

## BAB V

### PENUTUP

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai kesimpulan, implikasi dan rekomendasi hasil penelitian ini. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada bab IV maka kesimpulan, implikasi dan rekomendasi penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, dan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada pra lansia umur 45-59 tahun dan lansia umur 60 tahun ke atas. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat menjadi solusi bagi pra lansia dan lansia untuk dapat menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Adapun temuan hasil penelitian secara rinci berdasarkan rumusan masalah dan hipotesis yang diajukan adalah **Pertama**, Aktifitas Fisik Berpengaruh Dominan Baik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Pra Lansia Laki-Laki 45-59 Tahun. **Kedua** Aktifitas Fisik Berpengaruh Dominan Baik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Lansia Laki-Laki Umur 60 Tahun Ke Atas. **Ketiga** Terdapat Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pra Lansia Laki-Laki Umur 45-59 Tahun Dengan Lansia Laki-Laki 60 Tahun Ke Atas. **Keempat** Aktifitas Fisik Berpengaruh Dominan Baik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Pra Lansia Perempuan Umur 45-59 Tahun. **Kelima** Aktifitas Fisik Berpengaruh Dominan Baik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Lansia Perempuan Umur 60 Tahun Ke atas. **Keenam** Terdapat Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pra Lansia Perempuan Umur 45-59 Tahun Dengan Lansia Perempuan Umur 60 Tahun Ke Atas. **Ketujuh** Terdapat Perbedaan Pada Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pra Lansia Umur 45-59 Tahun Dengan Lansia Umur 60 Tahun Ke Atas

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian ini, telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada pra lansia umur 45-59 tahun dan lansia umur 60 tahun ke atas aktifitas fisik juga

sangat baik bagi tubuh, karena tanpa disadari dengan seringnya melakukan aktifitas fisik membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.

Kemudian dari hasil temuan ini bahwa ada sedikit perbedaan terkait kebugaran data di lapangan menunjukkan bahwa lanjut usia laki-laki memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik daripada perempuan, begitu juga dengan non lansia berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat kebugaran yang baik dibandingkan dengan non lansia berjenis kelamin perempuan artinya bahwa aktifitas fisik berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dilihat dari jenis kelamin dan usia.

## **5.2.Implikasi**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi latar belakang terkait dan hasil penelitian aktifitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada lansia Implikasi secara teoritis berdasarkan penelitian ini bahwa aktivitas yang cukup dapat meningkatkan kebugaran pada seseorang khusus nya pada lansia Secara praktis penelitian ini digunakan sebagai bahan dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan khususnya untuk lansia untuk lebih menciptakan program-program yang lebih kreatif lagi dalam meningkatkan kesehatan lansia serta motivasi untuk selalu melakukan aktivitas fisik agar dapat mempertahankan kesehatannya.

## **5.3.Rekomendasi**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mempunyai beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi lansia dan pra lansia diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan pembelajaran dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan kesehatan pada bada sendiri
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi dasar dalam penelitian selanjutnya dengan menggunakan desain penelitiannya, memperluas variabel, serta dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya